

Seat No.	
-------------	--



Total number of pages

Kamla College Kolhapur
Autonomous
MA Part II (SEMESTER IV)
EXAMINATION MARCH 2024
NEP- 2020 Level 6
SEC – Yoga & Allied Therapy
Subject Code : SEC

Total Marks 50.

Day And Date Friday 10-05-2024

Time : 11:00 am to 2:00 pm

MCQ Qus. Paper

Instruction

All question are compulsory
Select the appropriate word

1. Naturopathy is known as निसर्गोपचार या नावाने ओळखले जाते.
A. Pranayam प्राणायाम
B. Satvikta सात्विकता
C. Dhyan ध्यान
D. Panchatantra पंचतंत्र
2. Inhalation in Pranayam is known as प्राणायाम श्वास घेणे म्हणजे होय.
A. Rechak रेचक
B. Purak पूरक
C. Kumbhak कुंभक
D. Ujjai उज्जाई
3. Vitamin is obtain the to body through sun bath. सूर्यापासून शरीरात..... जीवनसत्व मिळते
a. A अ
b. B ब
c. K क
d. D ड
4. Appropriate time to take air therapy..... वायु स्नान घेण्याची योग्य वेळ..... ही आहे
A. Madhyanh मध्यान
B. Mid-night मध्यरात्री
C. Morning सकाळ



- D. Afternoon दुपार
5. Massage is of..... types. मसाजचे.....प्रकार आहेत.
- 3 ३
 - 5 ५
 - 6 ६
 - 4 ४
6.Bandha is associated with abdominal muscles..... हा बंध पोटांच्या स्नायुशी निगडीत आहे
- Mola Bandha मुळबंध
 - Uddiyana Bandha उड्डीयान बंध
 - Jalandhar Bandha जालंधर बंध
 - Mahabandha महाबंध
7.is one of the Niyama हे पाच नियमांपैकी एक आहे.
- Ahinsa अहिंसा
 - Aparigraha अपरिग्रह
 - Ishwar Pranidhan इश्वरप्रणिधान
 - Bramhacharya ब्रह्मचर्य
8. There are... sutras in "Ashtang Yoga Darshan" of Maharshi Pattanjali . महर्षी पतंजलीच्या "अष्टांग दर्शनात..... मध्ये सूत्र आहेत.
- 196 १९६
 - 200 २००
 - 190 १९०
 - 208 २०८
9. Human heart has मानवी हृदय.....आहेत
- Two chambers दोन चेम्बर
 - Four chambers चार चेम्बर
 - Three chambers तीन चेम्बर
 - No chambers चेम्बर नाही
10. Blood in our body is a आपल्या शरीरात रक्त म्हणजे काय?
- connective tissue कन्नेक्टिव टिशू
 - Fluid tissue फ्लूइड टिशू
 - Epithelial tissue इपिथेलीअल टिशू
 - Musculars स्नायू
11. (Naturopathy) Natural Therapy has.....basic principles. प्राकृतिक चिकित्सेला..... आधारभूत सिध्दांत आहेत .
- 4 ४
 - 2 २
 - 6 ६
 - 10 १०





12. In treatment of obesity.....is useful. स्थूलता निवारण्यासाठी स्नानाचा वापर करतात
- Steam bath बाष्प स्नान
 - Sun bath सूर्य स्नान
 - Mud Bath मृत्तिका स्नान
 - Air bath वायु स्नान
13. Which of the following is not a chittabhumi . खालीलपैकी कोणती चित्तभूमी नाही.
- Ksipta क्षिप्त
 - Mudha ब) मुधा
 - Chanchala चंचला
 - Ekagara एकग्र
14. What is the Samadhi. समाधी म्हणजे काय.
- franstate of bliss ब्लिस ट्रान्स स्टेट
 - Reteution of prama रिटेन्शन ऑफ प्राणा
 - Position स्थिती
 - None of the above यापैकी काहीही नाही
15. Which of the following is not a practice of Bhiragya पुढीलपैकी कोणती बहिरंगाची प्रथा नाही?
- Asana आसन
 - Pratyahare प्रत्याहार
 - Pratyahara प्राणायाम
 - Dhyana ध्यान
16. Which of the option gives below is not a Klesa according maharshi patanjali महर्षी पतंजलीनुसार क्लेशा हा पर्याय खालीलपैकी कोणता आहे
- Avidya अविद्या
 - Raga राग
 - Dvesa द्वेषा
 - Abhyasa अभ्यसा
17. The primany function of prama isप्राणाचे प्रायमरी कार्य आहे
- Respiration श्वसन
 - Elimination निर्मूलन
 - Digestion पचन
 - Bhadrasana भद्रासन
18. The literal meaning of vritti in patanjali yogasutra is ? पतंजली योगसूत्रातील वृत्तीचा अर्थ काय?
- Calm state of the mind कॉम स्टेट ऑफ द माइंड
 - Balanced State of the mind बॅलन्स स्टेट ऑफ द माइंड
 - Modification of the mind मॉडीफिकेशन ऑफ द माइंड
 - None of the above वरीलपैकी काहीही नाही
19. Pratyahare is the practice of Meditation प्रत्याहार हा ध्यानाचा सराव आहे
- True खुरे
 - False खोटे
 - Prartice of Asanas आसनांचा सराव
 - None of the above वरीलपैकी काहीही नाही

20. What is the Lotus pose लोटस पोझ कशी आहे
- Cross legged sitting asana क्रॉस लेगिडिंग सिटिंग आसन
 - Cross sitting asana क्रॉस सिटिंग आसन
 - Meditation ध्यान
 - Yoga योग
21. Which of the following Asana is the best according to Hathayoga हथयोगानुसार पुढीलपैकी कोणता आसन उत्तम आहे?
- Siddhasana सिद्धासन
 - Simhasana सिंहासना
 - Padmasana पद्मासन
 - Circulation अभिसरण
22. The primary function of prana is...प्राणाचे प्राथमिक कार्य आहे
- Respiration श्वसन
 - Elimination निर्मूलन
 - Digestion पचन
 - Bhadrasana भद्रासन
23. There are.....Types of chitta vritti चित्तवृत्तीचे. ..प्रकार आहेत.
- 3 3
 - 5 ५
 - 4 ४
 - 2 २
24.is one of the yamaहे एक यम आहे ?
- Shouch शौच
 - Santosh संतोष
 - Asatya अस्तेय
 - Uikalpa विकल्प
25. soil is used in Mud therapy. . ही मृत्तिका उपचारात वापरली जाते ?
- Red earth लाल माती
 - Aultani earth मुलतानी माती
 - Black earth काळी माती
 - Sandy earth वाळूमय माती

